

¿Qué es el comino y cuáles son sus principales componentes nutricionales?

Recopilado por Amalia Beltrán

El comino común, *Cuminum cyminum* L., es una especie de la familia Apiaceae, la misma familia del cilantro, el hinojo y el anís. Lo que usamos en la cocina como “semilla” es el fruto seco de la planta. En México representa una especia con sabores y olores de tonos cálidos, terrosos y profundos, muy usada para sazonar frijoles, adobos, caldos, carnes, guisos y recados. Nutricionalmente contiene fibra,

proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y compuestos bioactivos. En 100g puede aportar cantidades relevantes de hierro, calcio, magnesio y potasio, pero en la vida diaria se consume en pequeñas porciones, por eso su valor principal no está en ser una fuente grande de nutrientes, sino en aportar aroma, compuestos fenólicos, aceites esenciales y capacidad para mejorar la calidad sensorial de los alimentos.

USDA FoodData Central es una fuente base para consultar su composición nutrimental. Sus moléculas aromáticas más importantes incluyen cuminaldehído, γ -terpineno, p-cimeno, β -pineno y otros volátiles. Estas moléculas explican su olor característico: cálido, especiado, tostado, ligeramente amargo y muy reconocible.

¿Qué beneficios puede aportar el consumo de comino al sistema digestivo?

El comino tiene una larga historia como especia digestiva. Tradicionalmente se ha usado para aliviar gases, distensión abdominal, digestión pesada, cólicos leves y sensación de pesadez. Esa tradición

tiene sentido porque sus compuestos aromáticos pueden influir en la motilidad intestinal, la secreción digestiva y la percepción de gases. Un ensayo clínico publicado en 2024 evaluó *Cuminum cyminum* en pacientes después de cirugía abdominal y encontró que su consumo ayudó a reducir el tiempo para expulsar gases, defecar y recuperar la motilidad intestinal. Los propios autores señalan que hacen falta más estudios para confirmar duración, dosis y condiciones de uso. En la alimentación cotidiana, su beneficio más práctico puede estar en acompañar alimentos fermentables como frijoles, lentejas, garbanzos y coles. Ahí el comino no sólo da sabor, también puede ayudar a que alimentos ricos en fibra sean más agradables y tolerables.

